



高齢者の低栄養に注意!

『高齢者は動かないから小食がよいのでは…』などと考えていませんか？実は今、高齢者の低栄養が増えています。高齢の方は健康のためにと野菜中心の粗食にしていることが多く、肉や魚、卵などのたんぱく質が不足がちです。これを機に食事を見直してみましょう。

◆低栄養とは…

低栄養とは、栄養素全体の摂取量が減り、慢性的なたんぱく質やエネルギー不足が起こる状態をいいます。高齢になるとうまく食べることができなったり、食事が落ちたりして、低栄養になることが少なくありません。

低栄養になると、体重や筋肉量が減少し、筋力低下で転倒や骨折の危険性が増す、免疫力が落ちる、傷が治りづらくなる、などのリスクが高まります。



<こんな人は要注意!!>

- 食欲が低下してきている人
- 食べ物の好き嫌いが多い人
- 高齢者だけの独居、高齢夫婦二人暮らしの人（食事が単調で質素になりやすい、節約のために食費を切り詰めてしまう）
- うつ状態であったり、認知機能が低下してきている人
- 摂食、嚥下機能が低下している人
- メタボを警戒していて肉や卵、ご飯など必要以上に控えてしまっている人



◆1日に必要なエネルギー・たんぱく質量

70歳以上	男性	女性
エネルギー※1	1850kcal	1500kcal
たんぱく質	60g	50g※2

日本人の食事摂取基準 2015年版参照

※1 エネルギーは1日の多くを座って過ごされている方の必要量です。体格や活動量により必要量は変わるので、あくまでも目安です。

<1日分のたんぱく質60gってどのぐらい?>

<p>朝食 卵 1個(60g) 牛乳コップ 1杯(200ml)</p>	<p>昼食 豚肉のしょうが焼き 4枚(100g)</p>	<p>夕食 鮭の塩焼き 1切れ(100g) 豆腐 1/4丁(60g)</p>
--	---	---

※2 朝食の牛乳と夕食の豆腐を除くと、たんぱく質 50g になります。

◆献立のポイント

食事はいつも、**主食**（ごはん、パン、麺など）、**主菜**（肉、魚、大豆製品、卵など）、**副菜**（野菜類、芋類、海藻類など）をセットにしてとりましょう。



<単品の献立に、食品をプラスして栄養アップ!!>



果物や牛乳・乳製品はデザートや間食に取り入れましょう!

おにぎりの具材は、**鮭・納豆巻き・ツナマヨネーズ・鶏五目**などがお勧めです。梅や昆布に比べて、たんぱく質が豊富です。

おにぎりに豚汁、冷奴、バナナを追加して、エネルギー、たんぱく質、ビタミンなどを補給

カップうどんに、卵をおとし、市販の青菜のお浸しとヨーグルトを追加して、エネルギー、たんぱく質、ビタミン、鉄、カルシウムなどを補給

無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします
お気軽にスタッフにお声掛け下さい



栄養アップの水分補給に! バナナジュース

- <材料> バナナ 小1本
牛乳 150ml
はちみつ 少々



調理時間 約3分

エネルギー: 144kcal
たんぱく質: 5.6g

<作り方> ミキサーでよく混ぜ合わせる。

※牛乳のかわりに無調整豆乳を使用することもお勧めです。

バナナを冷凍したり冷やしておくと、氷を使わず美味しく召し上がることができます!

ポイント バナナでとろみがつくので、飲み込みが難しくなってきた方にもお勧めです。

